

Sukat ng Pagkabalisa na Kaugnay sa Diabetes (DDS)

MGA TAGUBILIN: Ang pamumuhay nang may diabetes ay maaaring maging mahirap paminsan-minsan. Maaaring maraming problema at abala ang nauugnay sa diabetes at sadyang magkakaiba ang kalubhaan ng mga ito. Ang mga problema ay maaaring mula sa maliliit na abala hanggang sa mabibigat na kahirapan sa buhay. Nakalista sa ibaba ang 17 posibleng larangan ng problema na maaaring maranasan ng mga taong may diabetes. Isaalang-alang ang tindi kung paano nakabagabag o nakabahala sa iyo ang bawat isa sa 17 aytem SA NAKARAANG BUWAN at bilugan ang naaangkop na numero.

Pakitandaan na hinihingi namin sa iyo na ilahad ang tindi na maaaring nakakabahala ang bawat aytem sa iyo sa iyong buhay, HINDI lamang kung ang bagay ay totoo para sa iyo. Kung sa iyong pakiramdam ang isang partikular na aytem ay hindi nakakabahala o hindi problema para sa iyo, bilugan mo ang "1". Kung ito ay lubhang nakakabahala sa iyo, maaari mong bilugan ang "6".

	Hindi Problema	Kaunting Problema	Katamtamang Problema	Medyo Seryosong Problema	Seryosong Problema	Napaka-seryosong Problema
1. Pakiramdam na ang diabetes ay kumukuha ng sobrang dami ng aking pangkaisipan at pisikal na lakas araw-araw.	1	2	3	4	5	6
2. Pakiramdam na hindi sapat ang nalalaman ng aking doktor tungkol sa diabetes at pangangalaga ng diabetes.	1	2	3	4	5	6
3. Hindi nakakaramdam ng kumpiyansa sa aking pang-araw-araw na kakayahang pamahalaan ang diabetes.	1	2	3	4	5	6
4. Nakakaramdam ng galit, takot at/o depresyon kapag naiisip ko ang pamumuhay nang may diabetes.	1	2	3	4	5	6
5. Pakiramdam na hindi ako binibigyan ng aking doktor ng sapat na malinaw na direksyon kung paano pamamahalaan ang aking diabetes.	1	2	3	4	5	6
6. Pakiramdam na hindi sapat ang dalas ng aking pagsusuri sa aking mga asukal sa dugo.	1	2	3	4	5	6
7. Pakiramdam na ako ay hahantong sa seryosong pangmatagalang mga komplikasyon, kahit ano pa ang gawin ko.	1	2	3	4	5	6

	Hindi Problema	Kaunting Problema	Katamtamang Problema	Medyo Seryosong Problema	Seryosong Problema	Napaka-seryosong Problema
8. Pakiramdam na madalas akong nabibigo sa aking pangkaraniwang gawain para sa diabetes.	1	2	3	4	5	6
9. Pakiramdam na hindi sapat ang suporta ng mga kaibigan o pamilya sa mga pagsisikap sa pangangalaga sa sarili (hal. pagpapalano ng mga aktibidad na sumasalungat sa aking iskedyul, naghihikayat sa akin na kumain ng mga "maling" pagkain).	1	2	3	4	5	6
10. Pakiramdam na kontrolado ng diabetes ang buhay ko.	1	2	3	4	5	6
11. Pakiramdam na hindi sapat na sineseryoso ng aking doktor ang aking mga alalahanin.	1	2	3	4	5	6
12. Pakiramdam na hindi sapat ang pagsunod ko sa isang mabuting plano sa pagkain.	1	2	3	4	5	6
13. Pakiramdam na hindi pinahahalagahan ng mga kaibigan o pamilya kung gaano kahirap ang mabuhay nang may diabetes.	1	2	3	4	5	6
14. Pakiramdam na nabibigatan sa mga kinakailangan para sa pamumuhay nang may diabetes.	1	2	3	4	5	6
15. Pakiramdam na wala akong doktor na maaari akong sapat na regular na magpatingin para sa aking diabetes.	1	2	3	4	5	6
16. Hindi nakakaramdam ng motibasyon para sundin ang aking pansariling pamamahala ng diabetes.	1	2	3	4	5	6
17. Pakiramdam na hindi ako binibigyan ng mga kaibigan o pamilya ng emosyonal na suporta na gusto ko.	1	2	3	4	5	6